

# 行事食を楽しもう!

新しい年の始まりです。この季節は正月・節分・ひな祭り、日本に昔から伝わる年中行事が続きます。行事食は、その季節に旬を迎える食材で作られることが多く、季節の移り変わりを味わい、楽しむことができます。日本人が昔から大切にしてきた行事食を、給食を通して知ってほしいと思います。

## 1月 お正月

雑煮・ぶりの照り焼き  
黒豆・田作り

1年を通じて、健康や豊作を願う料理です。



## 2月 節分

年越しのいわし  
炒り大豆

豆をまいて邪気を追い払い、鬼が嫌うといわれているいわしを食べ、1年の無病息災を願います。



## 3月 ひな祭り

ちらし寿司・すまし汁  
ひなあられ

女の子の健やかな成長を願う行事です。



赤飯・鯨肉のノルウェー風  
日本ではお祝いごとに「赤飯」を炊く習慣があります。

1月24日は給食記念日です。

今年の枚方市の給食週間は

1月21日～1月31日です。



## NEW 献立

- ☆まいたけのかき揚げ
  - ☆鶏肉と大根の甘酒煮
  - ☆野菜たっぷりラーメン
- 子どもたちが大好きなラーメンに、野菜をたっぷり入れました。

## ひらかたさん

枚方市でとれた新鮮な野菜や米を使用します。



里芋・黒米・大根・白菜・キャベツ・青ねぎ・人参・蓮根・金時人参

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛(ちゅうあい)小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



## 給食週間のテーマは「免疫力アップ週間」です。

免疫とは、ウイルスや細菌などから体を守り、傷ついた組織を修復する働きなどのことをいいます。世界中に広まった新型コロナウイルスをはじめ、冬になると流行するインフルエンザなどの病原体から体を守るためには、自分の体の中の免疫力を高める必要があります。免疫細胞は、その70%が腸に存在しているといわれているので、今年の給食週間のテーマは、「免疫力アップ週間」とし、腸内環境を整えて免疫力アップに役立つ発酵食品や、食物せんの豊富な豆・野菜・きのこなどを使った献立を取り入れました。



### 1/21・24 「まいたけのかき揚げ」・「金時豆」・「ひじきご飯」

まいたけや皮付きのままのさつま芋、金時豆、ひじきには、食物せんいがたくさん含まれています。



### 1/24・25 「鮭のクリームソース」

クリームソースに使われているサワークリームは、生クリームを発酵させたものです。



### 1/25・26 「みそおでん」

味噌は、大豆と麴で作る昔から伝わる発酵食品です。



### 1/26・27 「レンズ豆のジンジャースープ」

レンズ豆は、世界中の色々な国で、古代から食べられてきた豆です。食物せんいや鉄分などを豊富に含みます。



### 1/27・28 「ホカホカちゃんこ」・「じゃこ入りきんぴら」・「納豆」

ちゃんこには、旬の白菜・大根を、きんぴらには蓮根をたっぷり使いました。納豆は、蒸した大豆を納豆菌で発酵させた、日本に昔から伝わる発酵食品です。



### 1/28・31 「鶏肉と大根の甘酒煮」

甘酒は、米と米麴から作られる、古墳時代から伝わる日本の発酵食品です。旬の大根を甘酒で煮込みます。

